

2.001 Anglické chlebíčky 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
sendvič	5,00	5,00	7,00	7,00	8,00	8,00	10,00	10,00
maslo	1,20	1,20	1,60	1,60	1,90	1,90	2,30	2,30
vajcia	13	0,65	17	0,85	20	1,00	22	1,10
syr tvrdý	0,70	0,70	0,90	0,90	1,10	1,10	1,30	1,30
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	70		90		110		140	

Výrobný postup

Sendvič nakrájame na plátky, natrieme maslom, rozšľahanými vajcami so soľou, posypeme strúhaným syrom a dáme zapieť do vyhriatej rúry po dobu minimálne 20 minút. Zdobíme zeleninou podľa vlastného výberu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
	kJ	kcal								A	B ₁	B ₂	C	E
A	1121	269	7,05	13,0	0,0	30,7	1,3	81,7	0,8	0,093	0,1	0,1	0,0	0,0
B	1530	367	9,59	17,2	0,0	42,1	1,8	106,3	1,1	0,123	0,1	0,1	0,0	0,0
C	1782	428	11,18	20,5	0,0	48,1	2,0	128,7	1,2	0,146	0,1	0,1	0,0	0,0
D	2184	524	13,59	24,6	0,0	60,2	2,5	152,8	1,5	0,173	0,1	0,1	0,1	0,0